

We are Ski Women!
スキースキで輝け、女性たち!



舞い上がるスプレー。驚くほど軽い粉雪に、思わず「うまくなったか?」と勘違いしそうなほど

驚くほどの粉雪に
恵まれた戸隠



雪質の良い完全圧雪の一枚バーン。トップデモンストレーターなどのトレーニングにも使用されている



瑠璃山の山頂がイチ押しポイント! 360度のパノラマビューに心を奪われる。迂回路があり、誰でも行ける!

WOMEN'S VOICE
戸隠スキー場は
初心者から上級者まで楽しめる



山頂からは、戸隠連峰と北アルプスの絶景を眺めることができます。また初級者の方でも、迂回路があるので、安心して行くことができます。もうひとつの見所は、競技者にも人気のある「チャンピオンコース」。最大傾斜が31度という急斜面の一枚バーンは選手のトレーニングバーンとしても使われています。スキー場レストランには人気のメニューが多数あり、なかでも「シャルマン戸隠」のハニートーストDXや「カフェやなぎらん」の手作りケーキなど、スイーツメニューが揃っています。そして戸隠といえはおそば。「シャルマン戸隠」や中社ゲレンデ近くのおそば屋さんで楽しむことができます。

舞い上がるように軽い、戸隠名物「魔法の粉雪」。その滑り心地はまさにミラクルマジック! 標高1200mのこの地が、なぜ良質の雪に恵まれるのか。その理由は戸隠の立地と周辺の地形にある。日本海と戸隠は直線距離にすると50kmだが、日本海で発生した雪雲は、妙高連山、北アルプスを越え、戸隠連峰を沿うように運ばれてくる。長い旅をした雪は、水分の多い重いものは落ち、驚くほど軽い雪だけになって戸隠に届くのである。最大傾斜31度、全長400mの完全圧雪の一枚バーンをはじめ、北斜面にパリエーションに富んだ全19コース。山頂からは360度のパノラマビュー。戸隠連峰から北アルプスまで、白と蒼の大自然の絶景にテンションMAX!
有名な神話「天の岩戸伝説」ゆかりの地でもあり、山岳信仰の霊場として知られる。最近ではパワースポットとして高い人気を誇るが、冬期は参拝者も少なく、流れる空気はより神聖で、冬だからこそ味わえるすばらしさがある。神秘の霊場として奥深い場所にあるイメージだが、じつは長野市街地から車で約45分、信濃町ICからは約30分という好アクセス。
恵まれた粉雪を存分に堪能して元気満タンになり、山岳信仰の霊場としての神聖な空気に触れてパワーをいただき、風土に育まれたパワーフードを楽しむ。戸隠は、スキー女子にオススメの絶好のパワー充電スポットだ!

女子の心を熱くする
オススメリゾート

VOL.1

戸隠

山岳信仰の霊場で
魔法の粉雪に身を躍らせる

スキーをよく知る人にとって戸隠は、「雪質の良い絶好のトレーニングスポット」であり、世の女性たちにとっては「最強のパワースポット」だ。この両方を欲張りに楽しむのが、オススメの女子スキー旅。魔法の粉雪に身を躍らせ、神聖なる空気に触れて心をリセット。日常を脱出して、戸隠をまるごと楽しもう!



Navigator
今井優子 Yuko IMAI

1988年1月12日生まれ、兵庫県美方郡出身。高校は北海道にスキー留学。立命館大学卒業時まで競技スキーに専念。ジュニアオリンピック・スラローム優勝、FISサンカップ・スラローム優勝、全日本学生スプリング・GS2位などの成績を残す。卒業後は活動の場を全日本スキー技術選手権大会に移し、2012年15位を記録

撮影 / 大下桃子
ナビゲーター / 今井優子
協力 / 戸隠観光協会、戸隠スキー場

We are Ski Women!
スキースキーで輝け、女性たち!



杉の大木に寄り添い、時の流れを肌を感じる。奥社の随神門までの道をスノーシューを履いて歩く。天の岩戸を開け戸隠へと投げた天手力雄命(あめのたちからのおみこと)をお祀りしている

WOODS VOICE

パワースポットとして知られる戸隠神社は五社めぐりが人気です。奥社への参道は、樹齢約400年という杉並木に圧倒されます。そして空気が本当に澄んでいて、それだけでパワーがもらえる気がします!



天表春命(あめのうわはるのみこと)をお祀りする宝光社。技芸、安産、厄除け、家内安全を祈る。女性やこどもの守り神



二拝、二拍手、一拝。中社にお参りし、神主さんからありがたくおみくじをいただく。天岩窟にこもった天照大神を、外にお出まじいただく方法を考慮した天八意思兼命(あめのやごころおみかねのみこと)をお祀りしている

■戸隠神社事務所
☎026-254-2001 <http://www.togakushi-jinja.jp>

神聖な空気に満たされる
戸隠神社を訪ねて

凜と澄み切った空気に包まれ、宝光社への雪道の入り坂を歩く。戸隠に滑りに来たなら、ぜひ戸隠神社まで足を伸ばしてほしい。このところ、パワースポットとして人気が高い戸隠神社は、御本社の奥社、中社、宝光社、九頭龍社、火之御子社の五つの御社からなり、多くの人々にぎわうが、冬は静寂に包まれる。創建2000年余に及ぶ歴史を刻む神社の神聖なる空気は、より研ぎ澄まされ、身体に伝わってくる。雪に閉ざされ、奥社、九頭龍社の二社は閉山するが、ふたつの御祭神様の御分霊が中社にお祀りされているので、中社を参拝すればよいとのこと。

中社を訪ね、お参りした後、おみくじを引く。「引く」と言っても、ここ、戸隠神社では、神主さんが「こういう人にお越しになっています。どのようなおみくじがよろしいでしょうか」という意味の祝詞を唱え、おみくじを引いてくださるのだ。ありがたさも倍増。おみくじに書かれている内容まで神主さんに説明をいただき、大感激で中社を後にする。

そして今回は、閉山されているとは言え、樹齢約400年を超える県の天然記念物の杉並木に少しでも近づきたくて、スノーシューを履いて参道歩いてみる。真っ白な雪に覆われた原生林が広がるなかを、中間地点にある赤い随神門まで歩く。ここから先、神秘的な杉並木が迎えてくれるのだが、残念ながら「雪崩の危険」の看板に折り返す。随神門の向こうには、太古の昔からそこに立つ杉並木が覆う聖なる道が延々と続いていくのが見えた。

戸隠スキー場のマスコットキャラクター「とがっきー」。スキー板を背負った忍者くん。人気者です



山頂近くのリフトに乗れば、迫力の絶景が眼下に! 戸隠スキー場の醍醐味のひとつ



遠く北アルプスまで見渡せる、瑠璃山山頂からの眺め。白馬のスキー場の様子まで(望遠レンズで)見える!

TOPICS

戸隠スキー場は初心者から上級者まで楽しめる

- 1 雪マジ! 19に参加
19歳限定で、事前に雪マジ! 19に登録してあると、1日リフト券が無料! (*1月15日以降の平日のみ)
- 2 最新ギアレンタル開始!
ニューモデルのスキー板が1時間¥1,000で乗り放題!
- 3 初心者限定の無料レッスン実施
1~3月の土日、朝8:30~9:00に初心者向け無料レッスンを開始。シャルマン戸隠入り口に集合! (*通常のレッスンとは異なります)
- 4 初滑りキャンペーン
12月15日(土)~21日(金)のリフト券が大人、シニア¥2,500(通常/¥4,000、¥3,200) 小人¥1,500(通常2,500)。1月31日(木)まで1日リフト券購入者に、12月22日以降、利用できる割引券プレゼント! (大人¥1,000割引)



レストラン、売店、授乳室を完備! 人気のスープカレーのほか、おそばも食べられる
シャルマン戸隠

500席の大型レストランでは、信州名物「戸隠そば」も食べられる! グッズ、おみやげまで買える売店も充実
■朝食メニュー 8:30~10:00
■レストラン 10:00~15:00
■喫茶 15:00~16:30



おそばもおいしいけど、スキー場と言えばカレーが食べたい。ここでは大人気の本格スープカレーを



ゲレンデ中腹にある小さなカフェ
ピザやパスタ、こだわりのベーグルサンド
カフェやなざらん

オレンジ色のイスが可愛い店内。洋なしのフランチ、そばプリン、カフェラテ、ドーナツももりもり! 今シーズンから人気の焼きカレーが復活!
■営業時間 11:00~16:00
■ランチタイム 11:00~14:00



ママも安心!
託児所完備
託児所nin nin

ゲストハウス岩戸内に託児所が完備。有資格保育士がお預かりするので安心。要予約
■利用時間 9:00~12:00、13:00~16:00
■料金 ¥2,000(1人半日)
■対象 1歳6カ月以上の未就学児で健康な幼児
■定員 最大8名まで
■予約・問い合わせ ☎026-254-1133(12月17日予約開始)

DATA

戸隠スキー場

長野県長野市戸隠3682
☎026-254-2106
<http://www.togakushi.com/>
携帯サイト <http://togakushi.com/i>
営業期間: 2012年12月15日(土)~2013年4月14日(日)
リフト料金: 1日券 大人¥4,000 小人¥2,500
シニア¥3,200、他
アクセス: 東京駅から長野駅まで長野新幹線あさま・最速約1時間25分。名古屋駅から中央線特急しなの・約2時間45分。新大阪駅から新幹線中央線特急しなの・約3時間50分。長野駅からはアルピコ交通「戸隠スキー場」行バスで約60分。レンタカーまたはタクシーで約45分

We are Ski Women!
スキースターで輝け、女性たち!



宿坊旅館で
静謐な空気を
福岡旅館

☎026-254-3044
<http://www.togakushi-fukuoka.com/>

宿坊旅館から山小屋まで
スタイルいろいろ楽しめる
戸隠の宿



神仏習合の時代から引き継がれる宿坊旅館(旧宿坊)。戸隠には、34の宿坊旅館がある。「福岡旅館」にも神殿があり、ご主人は戸隠神社の神主さん。静謐な空気が流れるなか、新鮮素材をアレンジした料理を楽しみ、和モダンのインテリアでゆったりとくつろぐ。戸隠を味わうなら、1泊はぜひ体験してほしい

本格フレンチが食べられる高原ロッジ
山の庭 タンネ

☎026-254-2359
<http://www.tgk.janis.or.jp/~tanne/>



50周年を迎える高原ロッジ「山の庭 タンネ」。山小屋風のレストランで、ていねいに作り上げた本格フレンチが食べられる。白ワインで煮たゴボウのテリーヌ、サーモンのパイ包み、2種類の豚肉を使った香りの一皿……舌がとろける〜!



水にこだわって邸内の湧き水を仕込み水として打った伝統の戸隠そば。サービスしてくれる特製そば団子、季節の漬け物に、思わずうなってしまう! 歴史のある宿坊「山本館」の直営。とろろそばとボリューム満点の天井かけそば付き



湧き水仕込のそば
職人の技を堪能!
手打ちそば処 千成

☎026-254-2889
<http://www1.ocn.ne.jp/~shukubou/sennari/sennari.html>

戸隠の風土が生んだ
山岳文化を堪能!

戸隠に来たら
戸隠そば三昧!

自分で打ったおそばは不揃いの太さでも、うまいっ!



戸隠流そば打ち体験!
自分で打ったおそばの味は?
そばであい館 (株)おびなた

☎026-254-3828
<http://www.obinata.co.jp> (冬場は要予約)



たのもう〜! そば道場にて本場戸隠流のそば打ちを体験! 職人さんがていねいに指導してくれる。新鮮なそば粉を使って、お湯でこねて、切ると、切る!

根曲り竹を使った伝統芸能、
戸隠の竹細工づくりにトライ!
原山竹細工

☎026-254-2098
<http://www.togakushi-takezaiku.jp/>



戸隠で採れた根曲り竹を使って、「そばざる」や「かばんかご」などの高品質な竹細工を制作。バリエーション豊富で見ているだけでも楽しい。戸隠でおそばをいただいていると、そばざるが思わずはしくなる! 体験もできる(要予約)

コースターが
できました!

WORD'S VOICE

初めての体験でしたが、職人さんがていねいに教えてくれるので簡単に楽しくできました。自分で打ったおそばを、その場で食べられて、すごくおいしく感じました!

お湯も食事にも楽しめる
リフレッシュスポット
ユニークカン
戸隠神告げ温泉「湯行館」

☎026-254-1126
<http://web-nagano.jp/kamitsuge/>



中社グレンデ駐車場にある温泉。眼下に広がる戸隠高原の森林を眺めながら、炭酸水素イオンの多い温泉でとろけそう。地元の玄そばを自家製粉したおそばもいただける
■営業時間 9:00 ~ 21:00
■入浴料 大人¥600 小人¥300 (3歳~小学生)

WORD'S VOICE

竹細工はとにかくむずかしい! それでも完成したものはすごくきれいに見えました。戸隠では古くから伝わる伝統工芸品で、職人さんの技に驚かされました

お得なリフト券付宿泊パック
1泊2食リフト券付

戸隠エリアの各宿泊施設ではリフト券付のお得な宿泊パックがある。戸隠そば、歴史、絶景、パワースポットを存分に楽しむのが戸隠スタイル!

お気軽プラン 大人¥8,500 ~
のんびりプラン 大人¥9,500 ~
ゆったりプラン 大人¥10,500 ~
贅沢プラン 大人¥11,500 ~

*上記料金から+aでプレミアムプランへのグレードアップも可能。民宿、ペンション、山小屋、旧宿坊旅館、ホテルのなかから選ぶことができる。
※掲載2軒は、上記宿泊パック加盟店ではありません

問い合わせ
戸隠観光協会
長野県長野市戸隠豊岡1554
☎026-254-2888
<http://togakushi-21.jp>